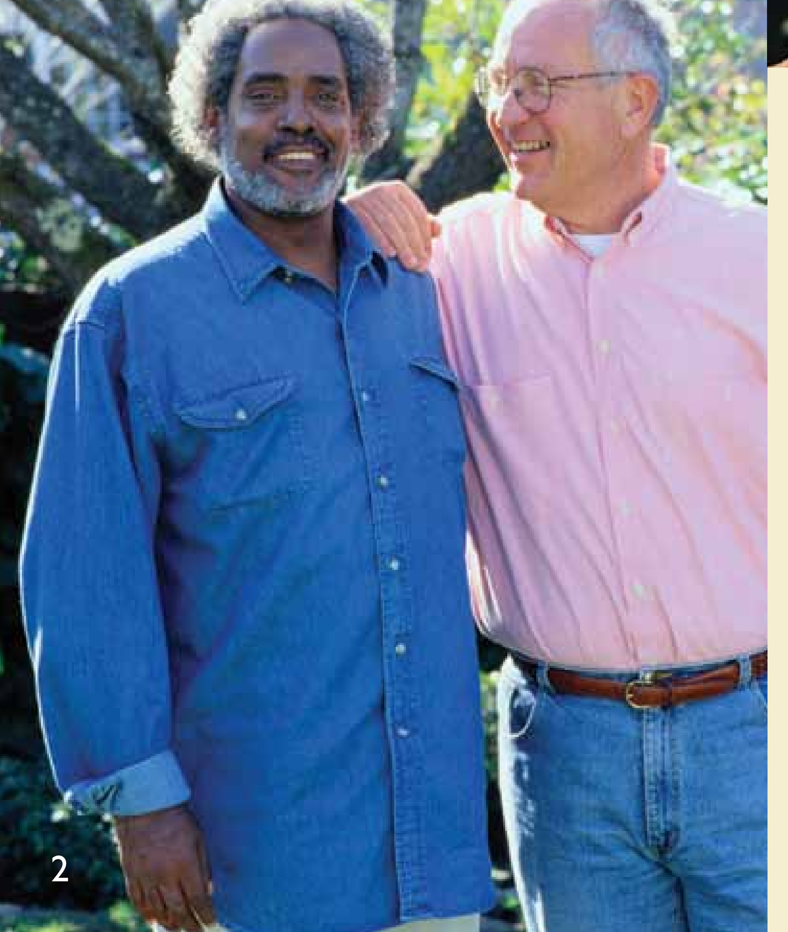
El Envejecimiento, los Medicamentos y el Alcohol





A medida que usted va envejeciendo, es importante saber si usted está sufriendo de algún problema.





Cuando vamos envejeciendo, la necesidad de tomar más y diversos tipos de medicamentos tiende a aumentar. Además, envejecer significa que nuestros cuerpos responden de manera diferente al alcohol y a los medicamentos que cuando éramos jóvenes.

Usted debe saber que:

- Algunos de los medicamentos no combinarán bien con otras medicaciones, incluyendo medicamentos que se pueden vender sin receta médica y remedios herbarios.
- Muchos medicamentos no combinan bien con el alcohol.

Dado que el uso erróneo de medicamentos y alcohol puede ocurrir sin intención, es importante saber si usted está teniendo un problema.



He aquí algunas señales que pueden indicar un problema relacionado al alcohol o a los medicamentos:

- Problemas con la memoria después de haber tomado alcohol o algún medicamento
- Pérdida de coordinación (caminando con pasos poco firmes e inestables, caídas frecuentes)
- Cambios en sus hábitos de dormir
- Inexplicables contusiones en la piel (cardenales o moretones)
- Sentirse inseguro de sí mismo
- Irritabilidad, tristeza, depresión
- Inexplicable dolor crónico
- Cambios en sus hábitos de comer
- Deseo de estar solo gran parte del tiempo
- Dejar de bañarse o mantenerse limpio
- Dificultad completando oraciones
- Dificultad en concentrarse
- Dificultad en mantenerse en contacto con familiares y amigos
- Falta de interés en actividades usuales

¿Cree usted que puede estar teniendo dificultades con el alcohol o los medicamentos? ¿Quiere evitar un problema? He aquí algunas cosas que usted puede hacer:

Hable con alguien de confianza:

- Hable con su médico u otro profesional que provee cuidados de salud. Ellos pueden diagnosticar algún problema y sugerir opciones de tratamiento.
- Pídale consejo a un miembro del personal de un centro para personas mayores o de otro programa en el cual usted participa.
- Comparta sus preocupaciones con un amigo, algún miembro de la familia o con un consejero espiritual.

Siga los siguientes pasos usted mismo:

- Lea cuidadosamente las etiquetas de sus medicamentos y siga las instrucciones.
- Busque dibujos o avisos en sus recetas médicas y frascos de píldoras que le indican que no tome alcohol mientras esté tomando ese medicamento particular. Si usted está tomando un medicamento para dormir, para el dolor, la ansiedad o la depresión, es peligroso tomar alcohol.
- Si usted nunca ha sido diagnosticado con problemas de alcohol, una bebida alcohólica al día es el límite recomendado para cualquier persona mayor de 65 años. Eso significa 12 onzas de cerveza, 1.5 onzas de licor destilado ó 5 onzas de vino.



Comparta la correcta información con el profesional que le provee cuidados de salud:

- Prepare una lista para su médico de todos sus medicamentos (incluyendo las dosis), especialmente para su primera visita. Mantenga esta lista al día y llévela siempre con usted.
- Recuérdele al médico o farmacéutico de cualquier condición que usted haya padecido en el pasado y que usted sabe le ha afectado la capacidad para tomar ciertos medicamentos. Ejemplos de estas afecciones del pasado serían un derrame cerebral, hipertensión, enfermedad seria del corazón, y problemas de hígado o de pulmón.
- No tema hacer preguntas si no sabe el significado de una palabra, si las instrucciones no están claras, o si usted desea más información.
- Siempre que sea posible, pídale al médico o a un miembro del personal médico que le den consejos o instrucciones por escrito.

Si usted desea hablar sobre el alcohol y los medicamentos con un profesional capacitado, hay una línea telefónica de ayuda disponible las 24 horas del día:

1-800-662-4357

Revise el cuadro siguiente para ver si algún programa de salud mental o proveedor cercano ha incluido la dirección y/o el número de teléfono para poder contactarlos.

Para Profesionales de Cuidados de Salud:

Este folleto fue creado para acompañar a la publicación llamada *El Abuso de Sustancias en las Personas Mayores*, #26 en la serie de Protocolos para Mejorar el Tratamiento (Treatment Improvement Protocols, TIPs por sus siglas en inglés) del Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias (Center for Substance Abuse Treatment, CSAT por sus siglas en inglés). Las publicaciones TIPs y sus documentos relacionados pueden ser solicitados utilizando el sitio de publicaciones de SAMHSA en la página web del Internet http://store.samhsa.gov. O por favor llame a SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726- 4727) (inglés y español). El documento puede ser copiado en la página web de KAP http://kap.samhsa.gov.

Publicación del HHS No.[SMA] 12-3898

La primera edición fue impresa en 2004

Ediciones adicionales fueron impresas en 2007, 2008, 2009 y 2012

